РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Что нужно знать о суициде?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их, скорее всего, найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все, кто выжил после попытки суицида, говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать человека от суицида, надо понимать какие потребности не удовлетворены: (Какая самая важная потребность?)

*Потребность любви.*

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

* потребность быть любимым;
* потребность любить;
* потребность быть частью чего-то.

Если эти три "потребности" присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Суицид – одна из основных причин смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является "убийцей № 2" молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. "Убийцей № 1" являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи.

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид. Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. *Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят.*

Суицид – следствие не одной неприятности, а многих. "Последняя капля, которая переполнила чашу терпения". Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представьте, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Кто склонен к суициду? Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, такой тип установить сложно.

**Признаки суицидального поведения:**

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: **словесные, поведенческие, ситуационные.**

**1.Словесные признаки.**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».

Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».

Много шутить на тему самоубийства.

Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**2. Поведенческие признаки:**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела в порядок, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:

- в еде – есть слишком мало или слишком много;

- во сне – спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде – стать неряшливым;

- в школьных привычках – пропускать занятия;

- замкнуться от семьи и друзей и т.д.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**3. Ситуационные признаки.**

Человек может решиться на самоубийство, если:

* Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным;
* Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
* Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
* Предпринимаемая раньше попытка суицида.
* Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем - то из друзей, знакомых или членов семьи.
* Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
* Слишком критически настроен по отношению к себе.

Рекомендации педагогам в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

*Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:*

* что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
* что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
* что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

В школе:

Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;

Проявлять постоянный интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания;

Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;

Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, не быть никогда критичным, циничным по отношению к нему;

Предупреждать неуверенность ребенка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;

Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.